幸福園

生理上之怪事（下）

滬業醫者亦時有遭遇。余兩年前在滬曾驗一西婦。於其施剖腹前。病人已受迷矇術之後診之。尚覺其陰道之收縮力甚緊。余手指幾乎被虜。其不受矇術前。則完全不能治。（查此症之法施以迷矇術。使其肌肉弛緩。則可脫離）。其重症者或須以手術割斷肌質之一部。然今日之外科手術發達。雖將子宮全部割去。亦不致死。而此例則謂因出血而死。其被死之因。殊令人難解。未知聖教士醫院對於該症之死因。由醫學上何以解釋。鄙人未曾診視不敢妄斷。但該院拒絕醫界人士參觀。不肯公開。於醫道德上難免受人批評。蓋醫之診病。治病。皆根據學理。成敗所固不能保證。而於診治之內容。無所不能公開者。事關醫事道德。故不顧學淺文拙。謹復數言以爲參考也。　肅此敬請纂安。林炯東謹啓。

有錢能買少年時

黃國強

遜清末年。申江有一神醫。在各日報登廣告曰。「有錢能買少年時」。專醫返老還童。不可錯過機會。故醫者之門如市。尤以鷄皮鶴髮老婦爲多。中年婦女次之。男子又次之。神醫對於顧客到門時。遂次第引進內室。令本人掛號。親筆書就出生年月日時蓋章冊內。又另一冊書通訊地址及家庭狀況。視其人富厚而取費之多寡。三天收費。發回憑證。一月後施術。三星期截止掛號。即致函各就診者云。所塡出生冊携往作法事。今途中遺失。須再塡乙份蓋章寄來爲要。又謂奉師命於冊內男女三十五歲以上者。各取三人將頭髮剃光。取其髮與指甲製藥云云。各人得悉。有所恐懼。蓋當時男女皆以髮爲美觀。乃相率改由將出生年日減少塡妥寄往。屆一月後乃登報云。各就診者可按日到施術。屆時各人已到。神醫乃將先後各冊携出。對各人謂今日諸君到此。可得完滿結果。前之名冊出生俱是三十五歲至六十餘歲。今後之名冊俱三十五歲以下。可知各位返老還童之目的已達。余爲諸君可喜可賀也。各人聞此。知爲騙術。亦徒嘆奈何耳。

洗冤錄銀針檢毒法

法醫研究所謂不切實用

我國檢驗中毒。按照洗冤錄係用銀針探入屍口及肛口。以紙密封。良久取出。謂如中毒。則銀針變爲青黑色用皂角水揩洗不去。如無毒。其色鮮白等語。現經眞茹司法行政部法醫研究所攷查實驗。此法絕對不適實用。謬誤殊多。刻已呈請司法行政部通令各級法院遵照。其原文如下。呈爲洗冤錄所載檢驗中毒各條。用銀針探入屍體。視其是否變色。以定中毒與否之辨法。不適實用。謬誤殊多。擬請通令遵照。謹將實驗結果臚陳意見。仰祈鑒核事。竊查刑事案中。人命至重。而病毒檢驗。尤貴切實明白。不獨對死者之死因。必須明瞭。且於被告處分。生死重輕。攸關出入。至中毒由於自殺。抑或由於被害。又或由於誤害。暨所服係何種毒質。其成分若何。亦須詳晰檢查化驗。或加以實施剖驗。動物試驗。方能確獲結果。期無枉縱。攷吾國檢驗屍傷之專書。向係根據洗冤錄彙編。洗冤錄集證諸書。司讞者莫不奉爲圭臬。視爲準繩。按洗冤錄始自宋代。提刑宋慈。集錄晉和魯公凝及其子太子中允㠓所著之疑獄集。（未完）

醫藥顧問

本報之問病欄。以本報戶爲限。非定戶而欲問病者。每論一症。須附問病費大洋五角。以示限制。朱振聲醫士答

□血虛而兼濕熱下注

（問）敝人年近念歲。時常多病。今將病狀來函告知。敝人自去年至今。睪丸奇癢。無膨脹形。亦無潮溼。不過睪脫皮而已。而愈搔愈癢。癢而覺痛。陽物易舉。目覺無光。至夜糊塗。眼皮日跳不息。頭暈。口覺苦味。飯量平常。大便閉結。便時不爽。而不多。脇部微痛。右手肩夾下背部凸出之骨頭處。麻木異常。晨食熱泡飯後。就覺麻木。時息時作。長日如此覺着一層一層的麻木。四肢每遇寒時亦覺麻木。而手更甚。手脂紋路硬而覺痛。寒時手麻木而無力。不能工作。有時連拿筷亦很難。足無力而不能多行路。多行則覺酸痛。亦走不動了。足趾自春至秋每生溼氣。奇癢得很。水氣甚多。（方積貴）

（答）所謂「睪丸奇癢」者。或係「腎囊」之課。由於溼熱下注之故。用蛇床子。地榆。白礬。各等分煎湯常洗。其他各證。由於血虛所致。可用大熟地四錢（砂仁五分拌）炒苡仁四錢。炒白朮二錢（枳實一錢拌）西秦艽二錢。甘菊花三錢。嫩桑枝三錢。淮牛膝三錢。絲瓜絡四錢煎服。

□性慾易動

（問）鄙人乃纔滿念歲之青年。尚未結婚。但素體虛弱。諒幼時缺少運動之故。身體瘦弱。四肢時冷。別人着夾衣。吾乃棉衣。毫無火氣。在年少時交友不愼。多見淫書。以致手淫。由手淫而遺精。遺精之年爲十七歲。每月二三次之數。乃服魚肝油補藥等等。至十九歲。突增爲五六次。服藥無效。乃買大小補陰丸。每早晨食之。亦無效。而性慾易動。往往見各種書籍及報紙等有穢褻行爲。及言情之處。則晚上又遺精矣。遺時必有夢。在二時一時左右。遺後即醒。心甚憂之。又不能向人道之。日前服黑木耳。忽不遺矣。近服蓮心。屈指算之。已一月不遺矣。忽近日又遺。且覺落髮頭暈。遺後。早起必甚疲倦。現下又遺。心甚惶悚。再在大便時。小便次數甚多。而洩出之尿甚少。便後陽物縮小。不甚硬。此種是否包皮過長之故乎。再在憂悶時。或用力時。則精或亦流出矣。此病諒甚危險。故不得不請先生詳解。使鄙人早登康健之路。（華康）

（答）足下之遺精。已知由手淫而起。手淫由友人引誘所致。然不良之書籍。及穢褻之新聞。時向足下引誘。足下何未知之。而尚時時閱覽。以[illegible]其性慾耶。此症之宜淸心寡慾。本報已屢屢言之。對於患者。亦諄諄以此相囑。足下如不欲除去此病則已。如欲除去。第一不妄想。少看關於引誘性慾之書籍。即報上之性慾新聞。亦宜少看。服補陰丸不效。服黑木耳及蓮心而有效者。虛體合於塡補也。補陰丸名爲補陰。實以瀉相火爲主。寓瀉於補。非眞補也。下方試服五劑至十劑。大生地四錢。京元參三錢。淨萸肉二錢。菟絲子三錢。益智仁錢半。硃茯神三錢。酸棗仁三錢。白蓮子（帶心）三錢。淡菜（南貨店買）七只。煎服。

□頭暈目花

（問）鄙人年屆四十。目患近視。自去秋以來。每於作楷看書稍久。即覺昏花。且有暈旋狀。或由強烈之陽光下入室。亦復如此。此外與好目無異。惟於頭風發時。眼角覺有微癢。眼皮亦覺稍重。是否體弱腎虧所致。恐有發生散光之憂。服杞菊地黃丸將近半年。食生鷄蛋將近半月。無若何效果。究有何種藥可服。何種眼藥可搽。魚肉須忌否。（錢念祖）

（答）頭暈目花。書宜少看。房事亦宜有節。魚肉則不必戒忌。試購木賊草煎湯。吞杞菊地黃丸。或較有效。眼皮筆而作癢。砂眼亦有此現象。宜注意之。

是男女必讀之寶庫

今天出版

家庭須知

是家庭實用之要書

▲上卷家庭問題▼
主婦治家的常識和技能……
晚餐後家庭娛樂……
新家庭……
家庭職務的分配……
免除家庭負責的痛苦……
家庭雇傭之方法……
治家的碎語……
姑媳不和之原因……
衣食住方之法……
教子女……
訓練兒童九種之方法……
育嬰常識……

▲中卷夫妻問題▼
夫婦合作與生產……
維持家庭夫妻和平……
怎樣做一個安分的丈夫……
怎樣做一個賢淑的妻子……
怎樣對付傲慢的丈夫……
夫妻間的約法三章……

▲下卷婚姻問題▼
舉作夫人而後嫁……
婚姻的研究……
（一）定婚……
（二）成婚……
（三）離婚……
適當與不適當的結婚……
我的婚姻主張……
現代女子婚姻目標……
離婚的避免……
結婚第一夜的見解……
（尚有目錄不克備載）

全書一冊　實洋二角　寄費加一

發行上海三馬路雲南路轉角幸福書局

長壽

每份四分　第四十八期
中華民國念二年五月五日
每逢星期五出版　全年五十期連郵二元國外加倍
館址上海三馬路雲南路口幸福書局內

本期目錄

肺癆者之性慾程度
偏正頭痛秘方
終年頭似痛而非痛
頭腦暈眩秘方
打傷吊膏
頭髮脫落
痰與肺癆之關係
失眠之預防法
談談膈氣
治外痔的妙方
丁甘仁先生治驗案
胎前病自療法
陽痿治驗記
陰虛者戒煙方
用藥指南
生理上之怪事
有錢能買少年時
洗冤錄銀針檢毒法
血虛而兼濕熱下注
性慾易動
頭暈目花

◉內政部登記證警字第一一二七號◉

◉本報特聘請吳之屏方家楨大律師爲常年法律顧問◉

一月爲限過期截止

凡屬本報讀者而欲預定第二年者祇收寄費半元以示優待

四月底起五月底止

肺癆者之性慾程度

——身體不快影響精神方面——

——興奮程度——神經易於感動

生殖器官未受疾病影響

——性慾亦難剋制——出人意外——

【懷鳳】

所謂性慾程度者。有二說焉。其一指性慾上之資格而言。如專談性慾衛生之醫學家講授性慾知識之教育家。以及章台走馬。尋花問柳之公子哥兒白相友人等是。其間又有理論與實行之不同。醫學家與教育家。專尙空談。屬於理論派。公子哥兒與白相友人。久經沙場。親歷其境。屬於實行家。然不論理論與實行。對於性慾方面。皆有相當之程度。固無容諱言者。其二指性慾上之行爲而言。如性慾之易於發動及不易發動。發動之後。興奮力能否持久。急色兒之與魯男子。其性慾之發生程度。實不可以道里計。茲篇所言。指性慾上之行爲而言。所謂肺癆者之性慾程度者。質言之。即肺癆者是否易於發生性慾。其興奮力至若何程度之謂也。

患肺癆者。其性雖沉着。對於各種刺激力之反應速而且易。故易於悲哀。易於惶惑。易於憤怒。其反應力之表現。雖有隱與顯之不同。而其情緒之易於興奮。可斷言也。蓋患肺癆者。大多屬於神經質之人。及既感染肺癆。因身體之不快。影響於精神方面。神經之感動愈易。神經質之徵象亦愈顯。

性慾之發生。由於性神經感受刺激所致。如聲色香之引誘。及過去所留關於性慾上印象之活動。性神經感受刺激。立起反應。呈躍躍欲試之象。患肺癆者。因神經之易於感動。故性慾之發生亦易。且其興奮力亦往往出人意外之高。茅盾先生於所著追求一書中。述一患肺癆者因失戀之後。心灰意懶。病愈進。已顯第三期證狀。有一女子欲拯其所苦。故示以親熱。不數日患癆者突然作非分之要求。其性慾之興奮狀態。無異餓獅之搏人。該熱心女子。平時頗有自信力。有決斷力。當時亦爲之驚駭莫名。此雖著者之描寫。實際上亦確有其事。蓋青年時代。性慾方興。不幸而患癆症。無結婚之可能。已婚者又因家長之防範。醫生之叮囑。不敢輕於嘗試而其生殖器官。原未受疾病之影響。強制其發洩性慾。爆發力亦必強。苟有機遇。其舉動自趨極端。矧肺癆之症。易於發動性慾者哉。

實用驗方

□偏正頭痛秘方

此症發時雖屬暑亦覺畏風。痛不可忍。用蕎麥粉炒熱。加醋再炒。乘熱敷上。用布包緊。勿令見風。冷則再換。日夜不斷。痛止爲度。有人患頭風十餘年不癒。照此方治之即愈、愈後鼻流黃水數日。從此斷根。屢試屢驗。此治頭風第一方也。惟氣虛及風火蟲不效。

□終年頭似痛而非痛

頭部終年似痛非痛。腎水不足。火邪上冲也。熟地一兩。玉竹一兩。山茱肉四錢。眞山藥三錢。元參三錢。川芎三錢。當歸三錢。五味二錢。麥冬二錢。水煎服。重則二劑斷根。屢驗如神。藥味不可加減。稍有加減則不效。有人患數年。百藥不效。服二劑而安。永不復發。眞奇方也。

□頭腦暈眩秘方

暈眩雖然小症。然而大病皆起於暈眩。宜早治之。半夏三錢。台黨三錢。白朮。當歸。熟地。白芍各一兩。川芎五錢。茱肉五錢。天麻一錢。陳皮五分。水煎服。數劑即效。此方名防眩湯。專治氣血之虛。不治頭目之暈。蓋氣血足則陰陽和。陰陽和則邪火散。不致於暈眩。多服數劑。受益無窮。

□打傷吊膏

紅麯粉。茹粉各四兩。一兩。（研末）。共放於鐵鍋裏。炒至色黑爲度。加入南香末。川草烏。白芥子。乳香。沒藥。山梔。大黃。各等分。研末。再炒極熱。調和米酒。煉成爲膏。於布上。貼患處。即可散瘀止痛。功效特殊。

□頭髮脫落

用側柏葉一味。在於新瓦上焙乾。研爲極細末。調茶油。時時搽髮際。半月後。可長二三寸許。且可變爲烏光亮潤之髮。比生髮油尤妙。

痰與肺癆之關係

方倫序

痰的來源地。有鼻咽喉肺管與肺等處。痰的原料。多半是黏液。夾有潰膿。這黏液是鼻。咽。肺管中的內襯的一層細胞。因激刺而發生的液質。黏膜液色白。透亮。性黏。至於潰膿是很濃厚的。顏色或黃。或淡黃。或灰色。或微呈綠色。有肺癆的人。痰中帶有血絲。或鮮血。或血塊。或很小的粉色小塊。或石灰質。痰與肺癆病的關係。最當注意的。是膿的有無或多少。與內中的癆菌增減。這幾件事可判別是否肺癆與肺癆病的輕重。漸好或漸壞。不過這種判別法。不是檢查一次痰就可評定的。必須在很久的時間。連查許多次方可知道。如第一次在痰內檢查出癆菌。固然是肺癆了。如第一次沒有查出癆菌。那就不能肯定他不是肺癆。余曾見一患肺癆很重的人。在八個月之間。共查痰六十多次。沒有發見癆菌。六十次以後。方查出癆菌。從此每次檢查。都有癆菌。這並不是先時忽畧。乃是病有變化。有肺癆病的人。痰中查不出癆菌。自然比能查出來的好。這不僅關係傳染的問題。也是與痊癒的快慢有關係的。有一個病人。痰中癆菌。由檢查看出來。漸漸的減少。這是漸好的現象。同時別的病狀漸輕。更可爲痊愈的佐證。

痰裏膿是肺或肺管中潰爛的組織而成。肺管或肺的組織漸好。痰也漸漸減少。有些病人。痰裏老是有膿。這不定是病漸加重。有漸痊好的病人。也能有這樣的情形。因爲肺裏有癆病的地方。長好結疤。是由外向內。漸漸成功的。余曾見一病人老吐黃痰。有了三年。但從別的方面看來。他的肺病。是在漸漸的痊愈。

痰的多少。或重量。與肺病很有關係。但痰的減少。當與別的病狀同時都能減輕。方算準確。若是一個病人痰量陡然減少。體溫同時增加。這是病加重的情形。若病人在臥下或起時。陡然多痰。痰有臭氣。這是肺管張大或肺中有空洞的病狀。不可不注意之。

失眠之預防法（上）

（一）失眠與生命之關係

陳搏一睏睏千年。固爲傳說。泰西有名溫克爾的。一睡睡了二十年。確是有的。但也不算什麼希奇。假如我們活了七十歲。把這七十年中睡眠的時間併攏來。便有二十年的工夫了。睡覺這樁事情。原是人生最要緊的問題。六年前。美國有好幾個大學。都特設睡眠科。供學生們研究。歷了許多時間。費了許多心血。他們纔試驗出來。無論人或任何動物。失眠比較失食更容易致命。以上這句話。並不是憑空隨便說的。是有事實證明的。從前羅馬人處馬其頓王於死地的時候。便是用失眠的方法來送他的命的。他們祇不給他睡一星期之久。於是他便奄奄就斃了。

（二）失眠與聲音之侵擾

講到一個人睡得足不足。並不是以睡眠時候的多寡來判斷的。乃是以睡得熟與否來判定的。當你睡着了。有時候偶有響聲。雖不至於使你驚醒。却足以使你不期然而然的心驚胆跳起來。及血壓高起來。所以到了明天早上起來。你雖然明知道晚間并沒有醒過。但總覺得精神困倦得很。這便是因爲當你睡着的時候。發生意外的響聲。將你的睡眠時間打了折頭了。從前美國有一個人。因爲怕晚上有響聲來攪擾他的睡眠。所以將他住的那所屋子的牆壁造得非常之厚。使無論在那一間房裏的談話聲。或電鈴聲。電話聲。都不能傳到別的房間裏。建築厚的牆壁來抵禦從外面侵入寢室的響聲。是很不容易辦到的事情。如果你放了收聲機在窗牖上。也是一樣可以把從外面透入寢室的響聲減輕的。又在地上鋪了厚的地毯及在窗上掛了厚的絨窗帷。也可以將隨空氣混入寢室的響聲吸收淨盡。

（三）失眠與顏色之關係

非但響聲對於睡眠有密切的關係。就是寢室中顏色的佈置。對於眠睡。也有密切的關係。所以我們不能不把寢室內的顏色研究一下。寢室裏傢俱等的東西。最好是用藍色。因爲藍的顏色有極大催眠的魔力。有時候漆匠朝着一桶藍顏色的漆。也會不知不覺地睡着的。在醫院裏。凡是患腦筋病的人所住的房裏。一切動用的東西。都是藍色的。這也無非是要使他們的腦筋暢快。容易安睡罷了。

談談膈氣

柏良

（一）何謂膈氣

食物經齒牙之咀嚼。與津液和勻。而入於胃。胃內分泌胃液。同時胃之中部筋肉。作波形運動。擠逼食物。俾與胃液互相接觸。展轉達於胃之末部。經幽門而入小腸。成人之胃。大約有三十二兩至六十兩之受量。故可容納多量之食物。胃部健全。則消化力強盛。飯量洪大。胃弱者。消化力亦弱。納食亦不多。然尚不至感受大碍。如進食之後。胃中發生奇痛脹滿。或泛噁欲吐。即胃部已呈病象。此種胃病。證情尚輕。甚者。食物不能下咽。如有物隔於胃口者。此症最爲危險。即所謂膈氣是也。

（二）膈氣之二大原因

古籍謂膈氣之症。屬於陽虛氣閉者十中一二。屬於津枯熱盛者。十中八九。推其原因。或謂感風寒。腠表充實。失於疏散。邪陷化燥而成者。或謂內傷七情。五志火炎。灼爍津液。醞釀成痰而成者。或謂由過食厚味。偏助陽氣。積成膈熱而成者。其所言雖不無一部分之理由。然皆屬偏見。未能道着肯綮。此症之原因。不外爲二。其一因身體衰弱。或老年機能減退。胃口萎縮。以致胃口狹窄。不能利飲食。其二胃口積有瘀血。或生胃癌等症。以阻塞其飲食之道耳。

（三）膈氣之調治

治膈氣者。不問情由。每以辛香燥熱之劑投之。雖然見效於一時。而投之既久。脾氣耗散。胃液尤枯。症勢加增。必致不可救藥。故當辨其虛實。對症而下藥。其屬於身體虛弱。機能減退者。可用黨參。沙參。麥冬。川貝。柿霜。蔞皮。丹參。枳殼。穀芽之類投之。更宜時時進以富於滋養之食品。其由於瘀血阻塞者。可用鬱金。歸尾。赤芍。紅花之類。選用之。如生胃癌等症。一面扶正。一面消散二法可參用之。

□治外痔的妙方　焦視霖

痔瘡一症。名目頗多。大都不外乎氣虛不攝。及溼熱下陷。最困苦的痔瘡。拖出寸許。男子或在病後。婦人或在新產後。往往有此病。坐臥不能。疼痛如刀刺。宜用陳年甲魚頭。向火上焙焦。另加冰片少許。共同研末。用麻油調敷。二四次即愈。屢試屢驗。

丁甘仁先生治驗案

（十四）朱振聲錄

（九）疝氣痛　西新橋徐左

睾丸左大右小。小腹左旁有瘕。大如小猴。食入先作脹。繼則大疼。經一小時後。自覺痛處有聲。病乃漸減。此爲寒濕瘀結。先予溫通。

熟附片　吳芋　小茴香　桂心　金鈴子　細辛　炒萊菔子　荔枝核　玄胡索　干姜　全當歸　大川芎

前進大溫之藥。小腹疼痛大瘥。但食入作脹。雖不痛。根由未除。今據肛門重墜。寒濕欲從下出也。因勢利導之。

熟附片　川軍　枳實　三稜　小茴香

得利後。腹中寬舒。已可進乾食。但水飲入少腹仍脹。小溲短少。此爲腸胃寒濕雖去。而三焦膀胱之寒濕尚無去路也。當開膀胱。

朱振聲醫士

上海新新公司常年醫藥顧問
上海世界書局常年醫藥顧問

診例

（甲）門診一元　號金不收
（乙）出診四元　路遠遞加
（丙）膏丸方四元　隔日取件
（丁）外埠問病二元　原班回件
（戊）急病隨請隨到

時間　門診上午九時至下午四時止　出診四時以後

診所　上海雲南路會樂里第一弄第一家

電話　九一四九二

掛號處啓

□朱振聲醫士編著之醫藥常識書

婦女病全書	二册	實售大洋一元
家庭醫藥常識	一册	實售大洋八角
百病秘方	一册	實售大洋四角
保腦新書	一册	實售大洋四角
胃病研究	一册	實售大洋六角
長壽彙選	一册	實售大洋八角
怪病奇治	一册	實售大洋四角
痛症大全	一册	實售大洋二角
咳嗽自療法	一册	

胎前病自療法

（十三）朱振聲

孕婦應當怎樣注意（續）

□飲食物　食物中古來忌的很多。不過這大半是一種無知識的人所傳佈。毫無意思。不如將平日習慣的食物。適宜啖食。如能在其中擇滋養多消化易不刺戟神經熱血液的。孕來取用。自然更佳。飽食本來應當謹慎。若吃得極少。也不能和合於攝生。孕婦不獨在養自己身體。養胎兒也須略爲多些食物。至孕婦之末期。便應當把一次的量。分做數次吃着。食物不問是什麼。在口中宜細嚼緩嚥。容易消化的。也不可吃得急。飲料不可過熱。酒類切不可用。

妊娠之初。往往食慾減退。時欲嘔吐。所以應當將滋養多消化易的食物。隨着胃口。每次適宜變換爲是。食物時更不宜有喜怒等事。

□業務　從着一向的習慣。經營如常。但是要避過分劇烈。勞力的人。平日慣常的。決不可廢。反足以強壯體力。且使生產的狀態佳良。然也不可粗暴。粗暴的性質。是可以遺傳與兒童的。

□運動　適度的運動。是孕婦攝生上不可缺的要件。所以照常處理家事。晴天在戶外新鮮空氣中運動。可以促進食慾。調和便通。爽快精神。不但身體有效。在胎兒也得益。那平素靜居的孕婦。必須特別施行爲是。然而過度運動到身體疲勞。或運動不得其法。長途旅行。登山越嶺。梯上昇降。步行多凹凸的遠道。負重物。或搬重物。狹小的街道。塵埃的地方。坐車子在沙礫上經過。或演舞踏。凡振動身體。壓迫腹部的運動。均宜嚴禁。又火車輪船或乘馬。長途都有害的。孕婦當避免之。

□起臥　起臥時間正確。也是重要的攝生法。每晨做成早的習慣更佳。早晨在戶外新鮮空氣運動。可以爽快終日的精神。若爲着平日生活的習慣或業務。弄到夜深。更不可不改去。人必須睡眠極足。若妊娠中睡眠不夠。其害頗大。普通八時間爲度。有時九時間亦可。安眠必在夜間。切勿起居無節。

陽痿治驗記

（佚名）

有陳姓者。到舍求診。自道病情。謂時當遺溺。汚穢難堪。素患陽痿。低靡不起。致令伊妻含羞忍垢。飲泣吞聲。沒奈何。只得對夫商議。總要去求良醫。醫好方回。否則。累汝終身。害儂一世。恨同夢兮空談。却守有夫之寡。欲交歡而忘想。徒傷無後之悲。此亦情所同然。事無足怪者。余按伊脉。沉遲微細。兩尺尤虛。顏色灰黃。舌苔淡白。係是命門火衰。提攝不住。以致積漸而來。變本加厲。有相因。無相反也。所以然者。膀胱與腎相表裏。膀胱有下口。無上口。下口歸溺管。溺管即陽具。即腎經也。方訂四君子湯。去茯苓換茯神。加附子。玉桂。龍骨。牡蠣。金櫻子。淫羊藿。陽起石等味。頗得其宜。各有取義。以人參提陽氣。以朮甘堵水流。以茯神療健忘。而理夢溺。龍牡金櫻。則以濇溺孔。而攝流遺。附子玉桂。則以援腎水而扶陽具。淫羊藿辛香。却以補命門而入腎。能治絕陽不興。陽起石鹹溫。又以扶命門而壯陽。可治痿陽復振。此則扼要提綱。一舉也而兩得隨之。眞有層層遇到者矣。伊亦不惜藥貲。彙能守身。越二年後。而生子一。生女一。其亦不幸中之幸也。信乎。中醫藥之確有實驗者矣。

陰虛者戒煙方

（朱子振）

淡菜一兩。新茶葉一兩。食鹽三錢。煙灰四錢。右藥三碗水煎一碗。儲有蓋瓶中。烟癮來時。冲服一匙。即不癮。且精神百倍。毫無態倦。毫無弊病。百試百驗。詢奇效神方也。（附告）天氣熱。煎好後容易秒酸。宜時時隔湯蒸之。食完一料。欲食第二料時。前藥煙灰減去五分。成三錢半。餘藥照舊。第三料烟灰再減去五分。成三錢。漸漸煙灰減盡。則烟癮已完全戒絕矣。百試百效。讀者當鄭重秘藏之。

失眠之預防法（下）

（四）失眠與牀位方向

牀位的方向。對於熟睡與否。也有極大的關係。所以牀位最不宜對着窗子。又不宜朝着鏡子或有反光力的磁器等的東西。否則。到了淸晨四五點鐘左右。尤其是在夏天的時候。太陽的光綫射到你的寢室裏來。雖然不至於將你喚醒。不過你當時總不能熟睡了。但是你們可知道嗎？晚上睡了六個鐘頭後在白天所做的工作。也比得上在晚上睡了八個鐘頭後在白天所做的工作的。不過你須知道。如果你在晚上祇睡六個鐘頭。當你在白天工作的時候。必須不由自主地要向你素來所積蓄着的精神。借許多額外的精力。纔能把一天的工作敷衍過去。倘使我們天天向我們的身體借精力。無非將我們的精神早日消耗乾淨。所以我們對於牀位的方向。切不可大意。

（五）失眠與牀之軟硬大小

牀的軟硬。對於睡眠。也是有關係的。牀舖太硬。當然使你睡得不舒服。而且在白天的時候。你也必須向你自己的身體。另外借百分之十二的精力來工作的。但是牀舖太軟。也是同樣有害的。因爲如果你的牀舖過軟。你睡在牀上的形式。一定是成了彎弓形了。這樣的睡形。是最不合衞生的。到了明天起來。你也會覺得不堪。好像全夜與人角力似的。而且你也必須在無形之中向你的身體借百分之十分的精力來幫助你工作。所以我們對於牀舖的軟硬。不能不仔細研究一下。總不要太軟的牀舖。然而太硬的也不行。務須以適中爲宜。再講牀的大小。以單人牀而論。至少以三十九英寸闊爲度。若能再闊些更好。因爲我們睡在大牀上能使筋骨舒暢。

（六）結論

關於睡眠的事情。已經大概說過了。我望你們切不要因爲取一時的便利。把無論任何一種對於睡眠的關係忽畧了。使你們的精神負債纍纍。

用藥指南

（十三）（朱振聲）

（十四）薏苡仁　味甘微寒入於脾肺

□祛風溼理脚氣拘攣。脚氣者。足病也。足部筋弛而浮腫。曰溼脚氣。足部筋攣軟不浮腫。曰乾脚氣。腫而朝輕暮重。其來也漸者。由脾溼下注。腫而朝暮不退者。其來也速者。由溼從下受。溼留於皮膚。則浮腫。溼困於筋絡。則大筋縮短。小筋弛長。縮短爲拘攣。弛長爲痿軟。步履重墜。屈伸痠痛。若遷延不治。由皮膚而內入筋絡。由下及上。由腑及臟。攻於腹。則小腹作脹。冲於心。則嘔吐。冲於肺。則氣急。死不治矣。苡仁炒用。燥濕於脾胃。利濕於膀胱。生熟同用。功效愈偉。

□保燥金治痿癖咳嗽。肺臟爲淸金。大腸爲燥金。肺熱重。固可下移於大腸。大腸濕熱旺。亦可上蒸於肺。濕熱上逆。消耗津液。肺失滋潤。葉焦於內。是爲肺痿。痰熱。逗留於肺。肺上生癰。是爲肺癰。肺津不佈。煨煉爲痰。痰阻淸肅之氣下降。乃成咳嗽。苡仁專長。淡滲濕熱。濕熱能消。則肺可以安寧。諸恙自能漸入坦途。此上病治下之法也。

□瀉痢不能缺也。瀉痢二症。雖一則由脾陽不足。濕勝則濡瀉。一則由大腸濕熱薰蒸。凝滯成積。然因濕濁爲患。異曲同工。苡仁祛溼之品。濕去。則成病之源蠲除。故不能缺也。

□水脹其可廢乎。水脹乃脾虛。不能制水。水濕泛濫。無所不到。漬於腸胃。浸於皮膚。以手按之有凹形現。苡仁一能健脾土。二能利水濕。土能制水。濕從下洩。水脹自消。故亦爲不可廢之藥。